

Willkommen zur Freundschaftsbestandsaufnahme von PracticalFriendship.com. Dies ist der Begleitbogen zum Freundschafts-‘Typen’- Test, den Du auf <http://freundschaftsbestandsaufnahme.practicalfriendship.com> findest (oder direkt mit dem QR Code rechts unten in der Ecke).

Genauere Erklärungen von allen Bestandteilen werden auf der Website [www.practicalfriendship.com](http://www.practicalfriendship.com) veröffentlicht. Die Methodik ist noch unter Entwicklung. Es ist wahrscheinlich, dass sich Schwerpunkte oder Bezeichnungen der einzelnen Eigenschaften noch etwas ändern. Am Besten ist es die Werte mit Bleistift einzutragen nach der Selbsteinschätzung. Nach dem Feedback von Freunden, die ebenfalls mit Dir als ‚Objekt‘ den Test durchführen können, kannst Du dann die Werte nochmal anpassen. Die empfohlene Reihenfolge ist wie folgt:

1. Du führst den Test einmal als Selbsteinschätzung aus von der aggregierten Sicht Deiner drei besten Freunde. Dies wird voraussichtlich 15 min dauern, da Du etwas nachdenken musst. Danach hast Du Deine Hauptstärken, Einstellungen zu Freundschaft und Aktivitätspräferenzen identifiziert und kannst das erste Blatt füllen.
2. Danach kannst Du wiederholt den Freundschaftstest für Deine 5-10 besten und nahen Freunde durchführen, wie es Dir passt und Du Zeit hast/ investieren willst. Nach dem ersten Rutsch sollte eine Runde etwa 6-8 Minuten dauern. Alternativ kannst Du nach Gutdünken Deine Freunde in den 2. Bogen eintragen, der Sinn des Tests ist jedoch herauszufinden, auf welche sekundären Wege Deine Freunde Dir ebenfalls gut tun und dies ebenfalls in die Betrachtung einzubeziehen.
3. Daraufhin kannst Du kurz überlegen wer in der Kerntruppe und dem erweiterten Kreises auf dem 3. Blatt noch fehlt.
4. Für alle Freunde kannst Du eine Zeile im Freundschaftsplan ausfüllen, und auch Deine Kernrollen und Aktivitäten für sie raten, und überlegen, wie Du dies in den kommenden Jahren priorisieren kannst.
5. Nicht sofort, aber über die Zeit kannst Du Deine Freunde wissen lassen, was Du an Ihnen schätzt. Wertschätzung und Dankbarkeit sind auch in Freundschaften gute Gewohnheiten.
6. So wie auch Deine Freunde den Test durchführen, werden Sie Dir ebenfalls mit der Zeit positives Feedback geben. Manche mögen im Moment des Augenblickes sogar die kompletten Resultate mit Dir teilen. Dieses Feedback kannst Du nutzen, um Deine Selbsteinschätzung über die Zeit anzupassen.

Die Erklärung von allen Bestandteilen wird auf der Website [www.practicalfriendship.com](http://www.practicalfriendship.com) veröffentlicht und mit der Zeit aktualisiert. Bitte schreib mir auch unter der Emailadresse Christian [at] practicalfriendship.com im Falle von Feedback und weiterführender Kommentare.

Die Nutzung des Tools ist kostenlos, falls es Dir gefällt, kannst Du aber auf <https://effektiveraltruismus.de/spenden/> an geeignete Organisationen eine kleine Spende entrichten.



Vielen Dank,

Christian

### Persönliche Bestandsaufnahme

Stärken	Einstellung zur Freundschaft	Aktivitäten
Frieden und Geduld	Wohllwollen	Zusammen Zeit verbringen
Positive Grundeinstellung / Hoffnung	Priorisierung der Bedürfnisse von Freunden	Zusammen arbeiten – Hobby / Sport betreiben
Eigeninitiative –Rücksichtnahme	Stolz auf Freunde	Tiefes Zuhören und Selbstausdruck zulassen
Bescheidenheit / Interesse an anderen	Vertrauen und Vertraulichkeit	Ermutigung und Herausforderung
Ungezwungenheit / Verträglichkeit	Gemeinsame Geschichte/Loyalität	Erweiterung und Entdeckung
Spaß und Humor	Übereinstimmende Überzeugung und Werte	Beratung und Weisung der Richtung
Energie und Bestimmtheit	Wertschätzung der Beziehung	Praktische Hilfe und Gefälligkeiten
Ehrlichkeit und Rechtschaffenheit	Übereinstimmende Interessen und Hobbies	Allgemeine Unterstützung und zur Seite Stehen
Verlässlichkeit	Gegenseitiges Verständnis	Fürsprache und lautstarke Unterstützung
Akzeptanz und Toleranz	Gegenseitigkeit / Gebraucht werden	Veränderung und Wachstum erreichen
Liebenswürdigkeit / Wärme	Offenheit und Verwundbarkeit	Grosszügigkeit und Geschenke machen
Intelligenz und Neugier	Liebe, Vergebung und Dankbarkeit	Lehren und Lernen
Allgemeine ‚Gute Persönlichkeit‘	Vergnügen und Freude in der Freundschaft	Einbettung im Freundeskreis

### Meine Haupt-Freundschaftsrollen

(Die Wege / Arten auf der ich meinen Freunden gut tue)

Rolle 1	Wert	Rolle 2	Wert	Rolle 3	Wert

Es ist wichtig zu beachten, dass dies nicht die einzigen Arten sind, wie Du Gutes für unsere Freunde erreichen kannst. Es ist lediglich eine Indikation, was Dir am meisten liegt, am einfachsten fällt oder was von Deinen Freunden am meisten an Dir geschätzt wird.

